

„Fünf Minuten abschalten, durchatmen, dann kann's weitergehen.“

Shaira McNichol, Heilerziehungspflegerin

Wann immer Stress mich überrollt, was auf mich zukommt, Spaß und Stress. Wenn ich merke, ich habe Verdauungsprobleme, dann nehme ich mir Activia immer mit zur Arbeit. So kann ich fünf Minuten abschalten, durchatmen und es kann weitergehen.

Und was ist Ihre Geschichte?

www.meine-activia-geschichte.de

Täglich Activia hilft das Darmgleichgewicht zu verbessern.

ABNEHMEN

... jetzt zum Mitnehmen! Schon probiert?

Layenberger Fit + Feelgood ist ausgewogen, hochwertig und jetzt auch flüssig, damit Sie nur noch genießen müssen – um ganz nebenbei abzunehmen.

Neu!

In vier leckeren Sorten. Infos unter www.layenberger.com

Aktuelle Gesundheit



Grippe

Die besten Schutz-Tipps

Die Wintermonate bedeuten fürs Immunsystem erhöhte Anforderung: Viele Menschen sind krank, Viren schwirren durch die Luft. Doch schon mit ein paar einfachen Tricks lässt sich das Ansteckungsrisiko verringern:

- **Oft Hände waschen** „Konsequente Händehygiene kann vor Ansteckung schützen“, rät Dr. Johanna Hoffmann, Ärztin bei der AOK. „Mit Seife etwa 30 Sekunden einreiben, gut abspülen und möglichst Einmalhandtücher verwenden.“
- **Nicht ins Gesicht fassen** Häufig verbreiten sich Viren

auch über Türklinen, wo sie bis zu 24 Stunden überleben können. Darum möglichst nicht ins Gesicht fassen, bevor die Hände gewaschen sind.

- **Handschlag meiden** Bei Menschen mit offensichtlichen Erkältungs- oder Grippe-symptomen auf den Handschlag zur Begrüßung verzichten. Da sich die Erreger beim Husten oder Niesen in der Luft verteilen, auch größere Menschenansammlungen meiden.
- **Richtig niesen** Hat es einen selbst erwischt, in die Hand oder den Ärmel niesen, um seine Mitmenschen zu schützen.

Rote Blutkörperchen

Die Sauerstoff-Transporteure

Unser Blut ist ein ganz besonderer „Saft“: Es stellt vielfältige Funktionen im Organismus sicher und lässt Rückschlüsse auf unseren Gesundheitszustand zu. 90 Prozent aller Blutzellen im Körper sind rote Blutkörperchen (Erythrozyten). Ihre

Farbe stammt vom roten Blutfarbstoff (Hämoglobin), einem eisenhaltigen Eiweiß, das unter anderem Sauerstoff binden kann. Die Hämoglobin-Konzentration lässt sich anhand einer Blutprobe feststellen. Dabei wird auch die Anzahl der Erythrozyten bestimmt.

Sind beide Größen erniedrigt, liegt eine Blutarmut (Anämie) vor. Die Ursachen können Blutverlust oder eine gestörte Erythrozyten-Bildung sein. Stellt der Arzt eine Anämie fest, wird er weitere Untersuchungen einleiten, um die Ursachen dieser Störungen zu finden.

Fotos: Thinkstock (3), www.alexander-technik.info



Apotheker Dr. Burkhard Eisend, Bordesholm

Kleine Arzneimittelkunde

Auf einer Arzneimittelpackung stehen nicht nur der Name des Präparats und der des Herstellers. Meist findet man darauf auch andere Zusatzbezeichnungen, wie „retard“, „forte“ oder „N1“ und „N3“. Was sich dahinter versteckt, wissen aber nur die wenigsten Patienten. Dabei handelt es oft um durchaus wichtige Informationen, die einem mehr über das Medikament verraten können.

So heißt „retard“, dass die Wirkung eines Medikaments erst mit einer gewissen Verzögerung

einsetzt. Dafür wirkt es dann aber auch länger und gleichmäßiger. Meist sorgt ein spezieller Überzug auf der Tablette dafür, dass der Wirkstoff nur nach und nach an den Blutkreislauf abgegeben wird.

Die Bezeichnung „forte“ zeigt an, dass in der Packung eine stärkere Version des Arzneimittels enthalten ist. Die Wirkstoffe können also entweder höher dosiert sein oder die Wirkung tritt schneller ein.

Die Angaben „N1“, „N2“ oder



„N3“ sind ein Hinweis auf die Packungsgröße. Dabei ist „N1“ die kleinste Version, ihr Inhalt reicht nur für eine kurzzeitige Behandlung von wenigen Tagen. Patienten mit chronischen Krankheiten bekommen meistens Packungen der Größe „N3“, da sie das Medikament ja dauerhaft verwenden müssen.

Rissige Mundwinkel

Auf Fettstift verzichten

Eingerissene Mundwinkel sind schmerzhaft und langwierig: Sie heilen schleppend und entzünden sich oft. Meistens der Grund: Wir versuchen die eingerissene Lippenhaut mit einem Fettstift zu beruhigen.

Doch genau das ist ganz falsch! Denn die eingerissene Haut ist in der Regel zu feucht und nicht zu trocken. Zinksalbe aus der Apotheke kann hier besser helfen. Sie wirkt entzündungshemmend und trocknet die Haut.



Migräne

Alexander-Technik – Hilfe zur Selbsthilfe

Mehr als zwei Drittel aller Bundesbürger klagen regelmäßig über Kopfschmerzen! Gründe hierfür können dauerhafte Überforderung oder ungünstige Körperhaltung sein.

Die Ende des 19. Jahrhunderts von dem Australier Frederick Matthias Alexander (1869–1955) entwickelte Alexander-Technik versteht sich als Lernmethode zur Veränderung falscher Bewegungsmuster, die häufig Ursache chronischer Beschwerden sind. Bei einem Alexander-Technik-Therapeuten lernt man, Schmerz

verursachende Gewohnheiten und Spannungszustände rechtzeitig zu erkennen und abzubauen. Man macht sich seiner Reaktionen auf bestimmte Reize (beispielsweise Stress oder Ängste) bewusst: Zieht man bei Stress etwa immer die Schultern hoch, unterbindet man dieses Verhalten durch die bewusste Ausrichtung des Kopfes und der Wirbelsäule.

Weitere Informationen gibt es beim Alexander-Technik-Verband Deutschland; Tel. 07 61/38 33 57; Internet: www.alexander-technik.info

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

Ciclopoli 8% Nagellack Wirkstoff: Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzinfektionen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die durch Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält: Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Packungsgrößen: 1,3 ml und 5,5 ml. Apothekenpflichtig. Stand: Oktober 2010. Saunus Pharma GmbH, Berzstz. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.